



Building Relationships, Effective **ASTHMA** Teaching in Home Environments

**Proyecto Hoffman TILT Recetas Alternativas de Limpieza**

<p><b>Rociador Limpia-Todo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada de polvo para hornear</li> <li>1 taza de vinagre</li> <li>1/4 cucharadita de jabón para trastes</li> <li>2 tazas de agua caliente</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>10-20 gotas de aceite esencia (opcional)</li> </ul> <p>Mezcle todos los ingredientes en una tina. Vierta la mezcla en una botella con rociador. Rocíe la superficie y luego limpie con un trapo húmedo. Este producto se puede usar para limpiar casi todo.</p>	
<p><b>Limpia-Vidrios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de vinagre</li> <li>1 1/2 taza de agua</li> </ul>		<p><b>Desengrasante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cucharada de jugo de limón</li> <li>1 cucharada de polvo para hornear</li> </ul>	
<p><b>Abrasivo Suave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 1/2 taza de polvo para hornear</li> <li>1/2 taza de jabón para trastes</li> <li>*10 gotas de aceite esencial</li> </ul> <p>*Opcional para desinfectar</p>		<p><b>Limpiador de Inodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de polvo de hornear</li> <li>1/4 taza de jabón para trastes</li> <li>1/2 taza de vinagre</li> <li>16 tazas de agua caliente</li> <li>*10 gotas de aceite esencial</li> </ul>	
<p><b>Detergente para Ropa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 cucharadas de Ácido Bórico</li> <li>3 cucharadas de soda para lavar</li> <li>2 cucharadas de jabón para lavar trastes</li> <li>4 tazas de agua hirviendo</li> </ul>		<p><b>Suavizante de Telas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4-1/2 tazas de vinagre</li> </ul> <p>Agregue entre 1/4 a 1/2 tazas de vinagre en cada ciclo de enjuague (dependiendo de la carga de ropa). O, simplemente vacíelo en el compartimiento del suavizante en su lavadora, y luego continúe con el lavado en cualquier ciclo como lo hace regularmente.</p>	

Lo que va a necesitar:

- Tina de plástico
- Botella con rociador
- Telas de microfibra
- Esponja limpiadora
- Un embudo pequeño
- Polvo de hornear
- Ácido Bórico
- Soda para lavar
- Jabón líquido para trastes sin aroma
- Vinagre blanco
- Jugo de limón

<p><b>Limpia-Pisos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de vinagre</li> <li>1/2 taza de polvo de hornear</li> <li>1 cucharada de jabón para trastes</li> <li>10-20 tazas de agua caliente</li> <li>*1/4 taza de agua oxigenada</li> </ul> <p>*Opcional para dar brillo a los pisos</p>		<p>Mezcle el vinagre y el polvo de hornear lentamente en una tina, luego añada el jabón, el agua oxigenada y el agua caliente. Use un trapeador o una esponja para limpiar el piso. Dele otra pasada con una toalla seca.</p>	
---	--	---	--

Recetas proporcionadas por cortesía de:

